

## Teilnahmevoraussetzung

Yogalehrer\*in oder Yogalehrer\*in in Ausbildung.

Die Fortbildung ist vom BdfY (Berufsverband der freien Yogalehrer und Yogatherapeuten e.V.) anerkannt. Bei Buchung aller Termine erhältst du ein Zertifikat über 36 UE „Flow Yoga Teacher Training“.

## Wo

Yoga Balance Studio  
Schwanallee 31, 35037 Marburg

## Unterrichtszeiten

Samstag **10:30 - 17:30 Uhr**  
Sonntag **9:00 - 16:00 Uhr**  
inkl. 1 St. Pause

## Kosten

Alle Termine unabhängig buchbar!  
250 € pro Termin  
200 € pro Termin für BdfY Mitglieder  
650 € für alle 3 Termine  
550 € für BdfY Mitglieder alle Termine  
Pro Termin auf 12 Personen begrenzt!

## Fragen & Anmeldung

Anmeldung bis **31.01.2019**

Buchung einzelner Termine auch später möglich!

Nicole Ehlert

**Mail:** nicole.yoga@gmx.de

Tel.: 06421-207 206

## Dozentinnen



Nicole Ehlert

Yogalehrerin (BdfY), Tanz- & Bewegungstherapeutin, Aerial Yogalehrerin, Diplom-Pädagogin, Seminarleiterin Progressive Muskelrelaxation, Seminarleiterin Yoga im Seniorenalter



Lisa  
Uhlig-  
Elsebach

Yogalehrerin, Körperpsychotherapeutin i.A., Spiraldynamikerin, Pilatestrainerin, Thai Yoga Massage Practitioner,

## Yoga Flow Die Kunst zu fließen

### Fortbildungsreihe BdfY für Yogalehrer\*innen

mit Lisa Uhlig-Elsebach &  
Nicole Ehlert



## Flow Yoga Teacher BdfY

Sa 23.02. - So 24.02.2019

Sa 16.03. - So 17.03.2019

Sa 13.04. - So 14.04.2019

## Yoga Flow

### Die Vielfalt der Meditation in Bewegung

**Sa 23.02. - So 24.02.2019**

An diesem Wochenende tauchst du in die Kunst des Yoga Flow ein. Wir beschäftigen uns mit der Vielfalt der Meditation in Bewegung. Vom Aufbau einer Yoga Flow Stunde bis hin zum kreativen Sequenzieren ist genügend Raum zum erleben, lernen und üben.

#### Inhalte:

- Sinnvoller Aufbau einer Yoga Flow Stunde - Vinyasa Krama
- Kreatives Sequenzieren
- Atem im Flow
- Einführung in Yoga Dance
- Einführung in Hara Yoga
- Einsatz von Musik
- Umgang mit heterogenen Gruppen im Flow
- Körperpräsenz im Unterricht

## Alignment & Hands On

### Die Kunst der organischen Ausrichtung

**Sa 16.03. - So 17.03.2019**

An diesen beiden Fortbildungstagen liegt der Fokus darauf Yogateilnehmer\*innen vor Verletzungen zu schützen sowie durch verbale und physische Ausrichtungen neue Bewegungserfahrungen zu öffnen.

Weiterhin beschäftigen wir uns damit Körper lesen zu lernen, um organisch zu unterstützen.

#### Inhalte:

- Unterschied von Alignment und Adjustment
- Techniken zur Unterstützung in den Asanas
- Ausrichtungsprinzipien in den Asanas
- Angemessener Einsatz von Sprache und Stimme
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Körper lesen lernen

## Erfahrungsraum

### Anatomie

**Sa 13.04. - So 14.04.2019**

Innerhalb dieses Fortbildungsbausteins erlangst du ein erweitertes Verständnis für die anatomischen und sozioemotionalen Zusammenhänge des menschlichen Körpers. Ausgewählte anatomische Bereiche wirst du praxisnah in Bewegung erfahren und dein Wissen und spüren erweitern.

#### Inhalte:

- Den Körper spüren! Selbstverantwortung & anatomisch, achtsames Üben
- Der Blick auf den Körper aus phänomenologischer Sicht
- Den Körper sprechen lassen - Der Zusammenhang von sozioemotionalen Belastungen und Verspannungen
- Erfahrungsraum Asanas - Mikrobewegungen eröffnen einen neuen Erfahrungsraum
- Das Körperzentrum als tragende Mitte
- Umgang mit Kompression & Spannung